Тренажеры дома

Движение – это не только естественная потребность человека, но и необходимый компонент сохранения и укрепления его здоровья – физического, психического, умственного.

Недостаток физических упражнений ведёт к уменьшению потока раздражений, воспринимаемых нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, идущих к коре больших полушарий головного мозга. При очень низком уровне физической нагрузки могут возникать расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижаться эмоциональный тонус, ослабляться нервно-мышечный аппарат, слабеть сердечно-сосудистая и дыхательная системы, и как следствие – иммунитет.

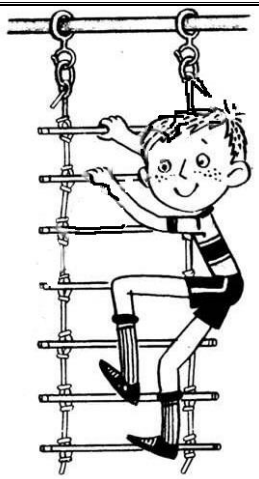
Занятия с тренажерами (простейшего типа и сложного устройства) направлены на удовлетворение естественной потребности ребенка в движении.

В процессе работы на тренажерах развиваются такие физические качества, как сила, быстрота движений, ловкость, гибкость и общая выносливость. Кроме того, занятия с тренажерами активизируют познавательную деятельность детей, формируют их нравственно-волевые качества) выдержка, настойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость), развивают эмоциональность, любознательность и воображение, учат бережно обращаться с тренажерами, а также управлять своим поведением.

Велотренажер

– предназначен для развития выносливости и укрепления мышц ног.

Велотренажер способствует развитию выносливости, оказывает влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, тренирует мышцы ног. Перед работой на велотренажере необходимо установить высоту сиденья с учетом роста ребенка и «величину сопротивления». Ребенок садится на велотренажер, обе стопы закрепляются на педали с помощью мягких креплений, руками вращает



педали вперед и назад. Время выполнения регулируется часовым механизмом, расположенным на руле. После истечения заданного времени звучит сигнал. Скорость задается с помощью датчика, закрепленного на руле велотренажера.

Наряду с тренажерами сложного устройства важно использовать простейшего типа:

- детские эспандеры (для развития мышц плечевого пояса);
- диски «Здоровье» (для укрепления мышц туловища и ног, и тренировки вестибулярного аппарата);
- гантели, гири (для укрепления рук и плечевого пояса);
- массажеры «Колибри» (для профилактики плоскостопия, массажа ступней ног);
- мячи-массажеры (для массажа разных частей тела);
- резиновые кольца (для развития мышц кистей рук);
- массажные коврики (для массажа ступней ног, профилактика плоскостопия);
- гимнастические мячи (для развития гибкости позвоночника и координационных способностей и др.).

Простейшие тренажеры удобны в пользовании: они не занимают много места, их можно переносить из одного помещения в другое.

Дети выполняют упражнения с простейшими тренажерами в среднем темпе. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины. Амплитуда движений не должна быть слишком большой: достаточно высокая нагрузка приходится на суставы, связки, мышцы, а они у детей еще недостаточно крепкие.

При выполнении упражнений особое внимание следует обращать на осанку и дыхание детей, контролируя сочетание вдоха и выдоха с определенными движениями.

Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так и будет относиться к ней и ваш ребенок.

Успехов вам и удачи.